RECOVERY KERNEL

PROTOKOL ZA PRESTANAK UPOTREBE: 3-MMC

3-Metilmetakatinon (Metaphetrona) — Kompulzivno ponavljanje doze, kontekst seksualne aktivnosti uz droge i polifarmacija.

Vodič koji postoji jer je preterana upotreba, a ne apstinencija, mesto gde se nalazi najveća opasnost.

⚠ RESURS ZA SMANJENJE ŠTETE – NIJE MEDICINSKI SAVET | U slučaju krize: pozovite 112 ili pošaljite SMS na findahelpline.com.

Abstinencijalni simptomi od 3-MMC same po sebi retko su najopasniji deo prestanka korišćenja. Ono što je opasno jeste samo sam binge – vrlo kratak period dejstva koji tera na ponovnu dozu svakih 30 do 60 minuta, ponekad i mnogo sati, uz kumulativni kardiovaskularni stres i bez prirodne tačke za prestanak. Ovaj vodič je organizovan u skladu sa tom realnošću: kako sigurno preživeti kraj binge-a, razumevanje šta se dešava nakon toga i – jer upotreba 3-MMC često koincidira sa korišćenjem drugih supstanci – kako dobiti jasnu sliku o polifarmaciji.

Sekcija 0 — Hitna bezbednost: Pročitajte ovo pre svega.

🚨 МЕДИЦИНСКА ХИТНА СЛУЖБА

AKO STE U PROCESU INTENZIVNE UPOTREBE DRUGOBA ILI AKO STE NEDAVNO PRESTANLI SA TEŠKOM UPOTREBOM, BUDITE OPREZNI ZA: BOLOVE U GRUDIMA, UBZIČANJE ILI NEUREĐEN RITAM SRCA, TEMPERATURE KOJA SE ČINI OPASNO VISOKOM, KONVULZIJE, JAKO LJUBAKANJE ILI PARANOJA, ILI GUBITAK SVESTI. OVO JE SIMPATOMIMETIČNA TOKSIKOZA – KARDIOVASKULARNA I NEUROLOŠKA HITNA SLUŽBA. POZOVITE 112. RIZIK SE POVEĆAVA SA SVAKOM DODATNOM DOZOM U TOKU SESIJE, A NE SAMO SA POSLEDNJOM.

🚨 МЕДИЦИНСКА ХИТНА СЛУЖБА

AKO SU OPIODI KORIŠĆENI UZ 3-MMC (UKLJUČUJUĆI KONTEKST "CHEMSEX" GDE SE OPIODI MOŽE DA SE KORISTE ZA "SPUSTANJE"), PRATITE ZNAKE SPOLJNIH ILI PRESTANAKA DISANJA, PLAVE USNE ILI PRSTIJU I NESVĚST. TO JE PREDOZIRANJE OPIOIDIMA. AKO JE NALOXONE DOSTUPAN, PRIMENITE GA I ODMAH POZOVITE 112. VEĆINA POTVRĐENIH SM RTNOSTI U VEZI SA 3-MMC UKLJUČIVALA JE DRUGE SUBSTANCE, NAJČEŠĆE OPIODE I DRUGE STIMULANSE KORISTENE ZAJEDNO.

⚠ PAŽNJA

Ovaj vodič neće pružati raspored postepenog smanjenja doze kod kuće, uputstva o intervalima ponovne doze ili bilo kakva uputstva za primenu 3-MMC. Budući da je opasnost od ovog jedinjenja kumulativna i povezana sa pojedinačnom sesijom, a ne sa jednom određenom dozom, ne postoji odgovoran način da se pruže "bezbedniji" rasporedi ponovne doze - bilo koji takav broj bi pogrešno predstavio istinski nepredvidljiv rizik. Umesto toga, ovaj vodič pruža okvir za bezbedno okončanje perioda konzumiranja i izgradnju medicinske i podrške koja je neophodna za uspešnu abstinenciju.

Odsek 1 — Zašto je ovaj program prekida korišćenja organizovan oko "binge" napada, a ne samo oko same supstance.

ЦЕНТУРИОН – Mehanizam koji čini završetak sesije najtežim delom.

Plasma poluživot 3-MMC je manji od jednog sata, a efekti mogu početi da slabe unutar trideset do šezdeset minuta nakon doze. Ta brzina je glavni razlog zašto se ovo jedinjenje popularizovalo nakon zabrane mefedrona, i upravo zbog toga njegov vodič za prestanak upotrebe mora imati drugačiji format od većine ovog serijala. Retko postoji trenutak "zadnja doza, sada čekajte" kao što je to sa duže delujućim stimulantima. Umesto toga, postoji sesija koja se stalno ponavlja, doza po doza, dok nešto ne zaustavi – iscrpljenost, nedostatak materijala, odluka ili, u najgorsim slučajevima. medicinski događaj – prekida ga.

Zato je najvažnija veština za uspešno prekidање upotrebe 3-MMC ne upravljanje simptomima apstinencije nakon što su se oni već pojavili. Već unapred treba da napravite konkretan plan o tome kako će sesija zapravo završiti — kome ćete to reći, šta ćete ukloniti iz domašaja i šta će se desiti u specifičnom satu kada je najjača želja za ponovnom dozom. Odjeljak 6 i deo o prekidanju žudnje u pratećem vodiču za oporavak direktno se bave ovim pitanjem.

Odsek 2 — Vremenska linija apstinencije

Faza.	Tipičan prozor.	Šta se dešava?
Oštra smetnja.	Sat vremena nakon poslednje doze tokom epizode preterane upotrebe.	Oštar umor, loše raspoloženje i često intenzivna želja za ponovnom dozom – ovo je period najvećeg rizika da će predoziranje nastaviti, a ne prestati.
Prevremeni prestanak terapije.	Dani 1–5	Iritabilnost, anksioznost, poremećaji sna, promene apetita; kardiovaskularni simptomi (srčane palpitacije, povećan puls u mirovanju) mogu trajati jedan ili dva dana nakon intenzivne upotrebe i zahtevaju medicinsku pomoć ako ne prestanu.
Stabilizacija.	Nedelje 1-4	San i apetit postepeno se normalizuju.
PAWS	Meseci 1-6	Ponekad se javljuju epizode niskog raspoloženja i želje, često izazvane podsticajima koji su povezani sa epizodama prejedanja ili osobama/mestima koja su s njima asocirana.

Odsek 3 — Koliko dugo će biti potrebno da se stvari vrate u normalu?

Za povremenu, blažu upotrebu, većina akutnih simptoma se rešava u roku od nekoliko dana. Kod dugotrajnih epizoda prekomerne upotrebe, centralna faza oporavka obično traje 2 do 6 nedelja, pre nego što raspoloženje i san postanu stabilni, a moguća su

povremeni simptomi apstinencijskog sindroma tokom nekoliko meseci. Ako je uz upotrebu 3-MMC prisutna i upotreba drugih supstanci (odsek 6), vremenski okvir takođe zavisi od toga kako se te supstance rešavaju – lečenje samo 3-MMC, kada je to samo jedan deo šireg problema, obično podcenjuje koliko vremena je potrebno za potpunu stabilizaciju.

BITI ČUJAN

Ako ste prestali i prva nekoliko dana je bilo gotovo gore od očekivanog, to je u skladu sa tim kako stimulansi brzog dejstva utiču na sistem koji je bio pod uticajem redovne doze svakih pola sata tokom sati vremena. To nije znak da ovo ne funkcioniše. To je pad koji mehanizam iz dela 1 predviđa.

Odsek 4 — Šta ćete najverovatnije doživeti

* Uprkos svim merama predostrožnosti, moguće je da ćete doživeti neželjene efekte.
* Važno je znati šta očekivati i kako reagovati ako se pojave neželjeni efekti.
* Ovaj odsek će vam pomoći da budete spremni za ono što bi moglo da se desi.

[Tabela sa potencijalnim neželjenim efektima i preporukama]

Neželjeni efekti	Preporuke
Mučnina	Pijte male gutljaje vode ili gaziranog pića. Izbegavajte masnu hranu.
Glavobolja	Uzmite analgetik, kao što je paracetamol ili ibuprofen.
Vertigo	Lezite i opustite se. Izbegavajte brze pokrete.
Anksioznost	Duboko disajte i pokušajte da se smirite. Ako anksioznost postane prevelika, potražite medicinsku pomoć.

Ako doživite ozbiljne neželjene efekte, kao što su:

* Težak kašalj
* Otežano disanje
* Bol u grudima
* Konvulzije

NE ODLAŽITE i odmah potražite medicinsku

pomoć. Medicinska pomoć nije znak slabosti.

U nekim slučajevima, može biti potrebno primeniti **Recovery Kernel**. U hitnim situacijama, možda će vam biti potreban **Naloxone**. Ako imate pitanja o **COMT**, **DRD2** ili **MTHFR**, obratite se svom lekar

- Oštar i brz pad efekata, umesto postepenog slabljenja – u skladu sa brzinom kojom se sama supstanca 3-MMC iz organizma eliminiše.
- Neobično jaka i uporna želja za ponovnom dozom u prvim satima nakon prestanka korišćenja, intenzivnija nego duža, blaža želja koja je tipična za stimulativne supstance koje deluju sporije.
- Kardiovaskularne posledice nakon velike količine uzete droge (ubrzan puls, preskakanje srca) mogu trajati dan ili više nakon prestanka upotrebe – obratite se lekaru kako biste ih proverio umesto da pretpostavite da će same proći.
- Ako je upotreba psihoaktivnih supstanci ili kombinacija različitih droga bila deo obrasca ponašanja, apstinencija od 3-MMC može biti teška za razdvajanje od simptoma apstinencije ili "padova" koje izazivaju druge supstance korišćene u istim sesijama.

Sekcija 5 — Genetska prečnica.

Gen / Varijanta	Relevantnost za prekid terapije.
DRD2 (Taq1A)	Nositelji alela A1 mogu osetiti potrebu za ponovnom doziranjem kao posebno intenzivnu, s obzirom na smanjenu osnovnu gustinu receptora koji interaguju sa kratkom trajanjem dejstva 3-MMC.
COMT (Val158Met)	Regulise dopaminsku apstinenciju i oblikuje ono što prirodna arhitektura nagrađivanja nakon oporavka treba da pruži – pogledajte prateći Vodič za oporavak, odeljak 6.
MAOA (uVNTR)	Osnovna brzina eliminacije monoamina može uticati na to koliko naglo dolazi do "pada" nakon što se prejedanje završi.

Odeljak 6 — Polifarmacija i kontekst seksualne aktivnosti uz upotrebu droga.

Korišćenje 3-MMC se vrlo često ne dešava u izolaciji. Razumevanje šta još obično čini deo tog obrasca menja ono što je zapravo potrebno za bezbedno prekidање korišćenja.

6.1 — Opioidi ("Speedballing")

МЕДИЦИНСКА ХИТНА СЛУЖБА

NAJVEĆI BROJ POTVRĐENIH SM RTNOSTI U VEZI SA 3-MMC UKLJUČIVAO JE I DRUGE SUBSTANCE – NAJBOLJE SE KORISTILI OPIOIDI UZ STIMULANSE. KOMBINOVANJE STIMULANSA I OPIOIDA PRIKRIVA UPOZORAVAJUĆE ZNAKE KOJI SVAKA SUBNSTANCJA IMA ZA DRUGU – EFEKTI STIMULANSA MOGU DA PRIDOBIJU SEDATIVNE EFECTE PREDOZIRANJA OPIOIDIMA, ŠTO MOŽE DA DOVEDE DO NAPREDNIH FAZA. AKO JE OVA KOMBINOVANA UPOTREBA DEO VAŠE RUTINE, IMAJTE PRI RUKAMA Naloxone, NIKAD NE KORISTITE SAMI I TRE TIRAJTE OVO KAO NAJVEĆI RIZIK U OVOM PRIRUČNIKU.

6.2 — GHB i metamfetamin (Uzorki "kemseksa" ili "kemfuna")

3-MMC se često koristi zajedno sa GHB i/ili metamfetaminom u situacijama "kemseksa". Svaka dodatna supstanca ima svoj profil povlačenja i bezbednosti koji ovaj vodič ne pokriva. Ako ovo opisuje vaš način korišćenja, pročitajte vodiče "Metamfetamin" i "GHB" za prestanak upotrebe, koje su deo ovog serijala, zajedno sa ovim. GHB, posebno, ima rizike od povlačenja (uključujući konvulzije) koji zahtevaju poseban medicinski pristup, koji se nalazi u odeljku 0 tog vodiča.

6.3 – Upotreba injekcija ("slamming")

Ako je 3-MMC korišćen injekcijom, prekid upotrebe treba da uključuje plan za testiranje na virusima koji se prenose putem krvi (HIV, hepatitis C) i procenu mesta uboda, bez obzira na to kako se sama upotreba supstance rešava. Zdravstvene usluge specifične za "kemseks" i centri za izmenu igala u većini velikih gradova pružaju ove usluge diskretno i predstavljaju razumnu prvu tačku kontakta, čak i pre direktnog suočavanja sa obrascem upotrebe supstance.

6.4 — Postojeće kardiovaskularne ili psihiatrijske bolesti.

⚠ PAŽNJA

Lična ili porodična istorija srčanih oboljenja, visokog krvnog pritiska, psihotičnih poremećaja ili bipolarnog poremećaja značajno menja procenu rizika za 3-MMC, s obzirom na njegov kardiovaskularni i psihički efekat. Ako se ovo odnosi na vas, odmah saopštite to lekaru koji je uključen u vašu negu – to utiče kako na hitnost prekida korišćenja, tako i na to koja medicinska praćenja su prikladna tokom procesa.

Odeljak 7 — Koristite klasifikaciju uzoraka.

Nivo.	Šablon.	Šta ovaj vodič preporučuje.
1 — Eksperimentalno	Jedna ili dve izolovane upotrebe, jednokratna doza, bez navikavanja.	Odjeljci o biološkoj rekonstrukciji u Vodiču za oporavak su, generalno, adekvatni; konsultujte se sa lekarom ako su se pojavili bilo kakvi kardiovaskularni simptomi.

2 — Povremena upotreba u društvu.	Povremeno korišćenje, obično sa ograničenom ponovnom dozom.	```text
		Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com
		``

3 — Redovan obrazac prejedanja.	Sesije koje uključuju više doza uzimanih tokom nekoliko sati, ponavljajuće.	Preporučuje se uključivanje lekara, posebno kardiovaskularna provera zbog kumulativnog opterećenja tokom epizoda.

Nivo.	Šablon.	Šta ovaj vodič preporučuje.
4 — Česta upotreba/kemseks/kombinacija različitih droga.	Česte epizode prejedanja, često uz korišćenje GHB, metamfetamina, opioida ili intravensku upotrebu.	Preporučuje se medicinski nadzor; obratite pažnju na ceo obrazac upotrebe supstanci, a ne samo na 3-MMC - pogledajte odeljak 6.

Odeljak 8 — Protokol medicinske detoksikacije.

Ne postoji lek odobren od strane FDA za prevladavanje simptoma apstinencije od 3-MMC ili sintetičkih katinona, niti postoji standardizovani protokol detoksikacije specifičan za ovo jedinjenje. S obzirom na kardiovaskularni stres koji mogu izazvati duge epizode konzumiranja, procena kardiovaskularnog sistema je razuman početni korak, čak i pre nego što se pristupi problemu uzimanja supstance – posebno ako su tokom tih epizoda prisutni palpitacije, nelagodnost u grudima ili veoma visok puls.

⚠ PAŽNJA

Ovaj vodič neće objašnjavati specifične doze za smanjenje, režime ponovnog uzimanja i redukcije, niti uputstva za primenu 3-MMC, ili bilo kog leka koji se koristi za upravljanje prestankom njegove upotrebe. Lekar, koji radi na osnovu vašeg stvarnog obrasca korišćenja, učestalosti preterane upotrebe i svih supstanci koje ste uzimali istovremeno, je pravi izvor za takvu vrstu detaljnih informacija.

Šta da ponesete na taj pregled:

- Iskrena procena tipične dužine sesije, frekvencije ponovnog doziranja i načina primene.
- Bilo koja supstanca koja se uzima istovremeno, posebno opioidi, drugi stimulansi, GHB ili alkohol.
- Da li ste primetili bilo kakve kardiovaskularne simptome tokom ili nakon epizoda prejedanja, čak i one koji su sami nestali?
- Da li je korišćenje injekcija bio deo obrasca ponašanja, kako bi se moglo organizovati testiranje na bolesti prenosive putem krvi (BBV).

Sekcija 9 — Protokol oporavka (post-akutna faza).

Ovaj odeljak počinje nakon što su rešeni svi akutni medicinski problemi (odeljak 0).

Nivo 1 — Biološka osnova.

- 5-MTHF (aktivni folat) – podržava sintezu neurotransmitera koja zavisi od metilacije, i to u širokom spektru procesa.
- Magnezijum glikonat – podržava san i oporavak kardiovaskularnog sistema nakon naprezanja izazvanog prejedanjem.
- Omega-3 (EPA/DHA) – opšte smanjenje neuroinflamacije i podrška kardiovaskularnom sistemu, sa dobro utvrđenim bezbednosnim profilom.

- Konstantna hidratacija i podrška elektrolitima u prvim danima – epizode prejedanja često uključuju dehidraciju koja pogoršava umor i opterećenje kardiovaskularnog sistema.

Nivo 2 — Medicinska podrška

Kardiovaskularni pregled ako su tokom epizoda prejedanja primeteni bilo kakvi simptomi. Odluke o lekovima za samu zavisnost (bupropion, NAC ili drugi lekovi koji se ponekad koriste van indikacija) pripadaju razgovoru sa lekarom u odeljak 8, prilagođene vašem specifičnom obrascu i eventualnim drugim supstancama koje koristite.

Nivo 3 — Regulacija nervnog sistema i preoblikovanje okoline.

- Uklanjanje ili ograničavanje pristupa snabdevanju ima izuzetno veliki uticaj u ovoj situaciji, s obzirom na to koliko direktno dostupnost utiče na ciklus ponovne doze koji je opisan u odeljku 1.
- Svakodnevna disanje i redovna aerobna vežba – podstiču oporavak dopaminergičkog sistema i opštu kardiovaskularnu rehabilitaciju nakon napetosti izazvane prejedanjem.
- Planiranje specifično za mesta gde su se dešavali orgijasi – aplikacije za seks sa drogom, određena mesta, određeni kontakti – uz konkretne promene, a ne samo namere.

Odsek 10 — Prepoznavanje hitnih slučajeva, ponovljeno.

МЕДИЦИНСКА ХИТНА СЛУЖБА

ODMAH OTIĐITE NA ODELJENJE HITNE MEDICINE AKO IMATE: bol u grudima, ubrzan ili nepravilan puls, opasno visok telesna temperatura, napadaji, jaku uznemirenost ili paranoju, ili gubitak svesti - tokom predoziranja ili nekoliko sati nakon njega. UKOLIKO SU BILI UPOREBLJAVANI OPIOIDI: usporavanje ili prestanak disanja, plava usna ili prsti, nesvest - primenite Naloxone ako je dostupan i pozovite 112. Za loše raspoloženje, umor i poremećaje sna bez navedenih simptoma, to su očekivani efekti prema vremenskoj liniji u odeljku 2, a kontakt sa lekarom istog dana je odgovarajući, ali ovo nije hitna situacija koja zahteva posetu hitnoj službi.

Odsek 11 — Mapa unakrsnih referenci celog protokola.

Ako ovo važi za vas:	Види.
Opšta biologija i genetika oporavka od 3-MMC.	Recovery Kernel — Kako se oporaviti od upotrebe 3-MMC (priručnik za pomoć).
Kombinacija metamfetamina sa drugim supstancama.	Recovery Kernel – Protokol za prekid terapije: Metamfetamin.
Kombinacija GHB/GBL/1,4-BD.	Recovery Kernel – Protokol za prekid terapije: GHB.

Ako ovo važi za vas:	Види.
Kombinovana upotreba opioida.	Recovery Kernel — Protokol prekida terapije: Opioidi.
Šira sintetička kontekstualizacija katonona.	Recovery Kernel – Vodič za nove psihoaktivne supstance.
Obnavljanje sna.	Glavni kompendijum — Protokol 09, Struktura sna.
Redizajn okoline / smanjenje pristupačnosti.	Glavni priručnik — Protokol 05

Sekcija 12 — Završetak

UTOCISTE

Ono što čini otežanim prestanak korišćenja 3-MMC nije dugotrajan i iscrpljujući proces apstinencije, već činjenica da je sama droga dizajnirana tako da čin "još jedan put" bude najlakša moguća odluka, opet i opet, tokom sati. Prepoznati to kao mehanizam, a ne kao osobnu slabost, predstavlja najveći deo borbe. Ostalo je upravo ono što opisuju odeljak 6 i odeljak 9: dobijanje celovite slike pred lekarom, promena onoga što je dostupno i izgradnja života sa sopstvenim, ponavljajućim i stvarnim nagradama – onoga čega 3-MMC nikada nije mogao da pruži.

KRAJ VODIČA — PROTOKOL ZA PRESTANAK UPOTREBE: 3-MMC

Resurs za smanjenje štete — Ovo nije medicinski savet — Nije zamena za hitnu pomoć.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357